10 000 pas

Pas à pas…

…de Berne à Genève

10 000 pas
par jour
5 jours par semaine
pendant
6 semaines

Direction des finances
Office du personnel

Cher participant, chère participante,

Nous nous réjouissons de votre décision de participer au projet « Pas à pas… de Berne à Genève ». Au cours des 6 prochaines semaines, vous allez accomplir la somme impressionnante de 300 000 pas, et parcourir ainsi une distance totale de 225 kilomètres.

Cette randonnée virtuelle vous mènera de Berne à Genève, en passant notamment par des lieux idylliques.

Nous vous souhaitons de prendre beaucoup de plaisir sur le chemin de Berne à Genève.

Office du personnel - Gestion de la santé en entreprise

Projet « 10 000 pas par jour »

Une personne qui travaille effectue en moyenne 4 000 à 5 000 pas par jour (au bureau). C'est trop peu : pour préserver sa santé, chacun devrait faire au moins 10 000 pas quotidiennement. Il est possible d'atteindre cet objectif en pratiquant d'autres activités physiques, par exemple : 25 minutes de vélo pour se rendre au travail, un match de foot de 20 minutes ou une demi-heure de jardinage.

Faites chaque jour 10 000 pas avec nous pour aller vers un avenir dynamique et en pleine santé !

Accomplissez seul/e ou en équipe (avec un/e à trois collègues) les 30 étapes de marche quotidienne de Berne à Genève : vous parcourrez ainsi 225 kilomètres en effectuant au total 300 000 pas en 6 semaines.

Votre podomètre vous indique à tout moment combien de pas vous avez déjà effectués. Toutes les formes d'exercice qu'il n'est pas possible d'enregistrer à l'aide du podomètre peuvent être converties en nombre de pas. Vous trouverez davantage d'informations à ce sujet ci-après, sous « Mode d'emploi du podomètre ».

Règles du jeu

1. Vous devez faire au moins 10 000 pas par jour, à raison de 5 jours par semaine. Si vous y parvenez, vous aurez atteint votre but en 6 semaines. Le départ est le 28 mai, et l'arrivée à destination prévue le 8 juillet 2015.

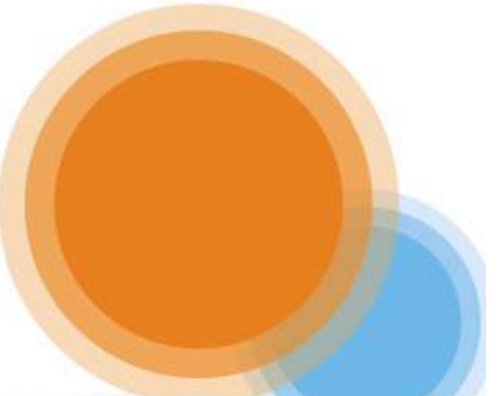
2. Si un jour vous dépassez l'objectif des 10 000 pas quotidiens, les pas supplémentaires ne sont pas pris en compte : vous ne pouvez pas les créditer à d'autres personnes ni à un autre jour.

3. Rattraper un retard : S'il vous arrive de ne pas atteindre l'objectif des x 10 000 pas dans la semaine, ce n'est pas grave. Vous pourrez rattraper ce retard en augmentant le nombre de jours d'exercice au cours des semaines suivantes. Si, par exemple, vous ne réalisez l'objectif des 10 000 pas que 4 jours dans la semaine, vous pourrez tenir cet objectif en 6 jours au lieu de 5 la semaine suivante.

4. Prendre de l'avance : Il n'est pas possible de prendre de l'avance. A moins d'avoir un retard à compenser, vous ne pouvez pas enregistrer plus de 5 x 10 000 pas par semaine.

5. En cas de maladie, l'objectif fixé pour la journée est considéré comme atteint. Pendant

Si vous partez en vacances, emportez votre podomètre avec vous et inscrivez pendant votre séjour ou à votre retour le nombre de pas effectués chaque jour.



Mode d'emploi du podomètre

Pour que votre podomètre fonctionne de manière fiable, vous devez le porter correctement. Suivez pour ce faire les indications suivantes :

1. Lors de la première utilisation du podomètre, retirez la languette de la batterie pour le mettre en état de marche.

2. Le podomètre se fixe à l'aide du clip à la ceinture ou à la taille du pantalon, normalement au niveau du bassin (os iliaque). Chaque personne ayant sa démarche propre, il est important de tester le podomètre pour obtenir un résultat aussi précis que possible. Testez-le…

3. …sur 100 pas et adaptez si nécessaire sa position comme suit : si le nombre de pas décomptés est trop élevé, portez le podomètre un peu plus près du bouton du pantalon ; si le décompte des pas est trop faible, placez le podomètre un peu plus loin du bouton du pantalon (de côté).

Vous pouvez aussi comptabiliser vos pas avec une appli mobile sur votre téléphone portable ou bien convertir votre durée de marche en nombre de pas.

Concept, texte et illustration : avec l'aimable autorisation de l'Office des sports de Bâle-Ville